



Edition: 1. Auflage 2017  
pages: 132  
Images: 70  
Cover: Softcover, 18,5 x 26 cm  
ISBN: 978-3-86867-364-7  
Stock No.: 30229  
Published: 08/2017

Price 14,80 €  
Subject to changes!

#### Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Germany

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 [info@quintessenz.de](mailto:info@quintessenz.de)

 <https://www.quintessence-publishing.com/deu/de>

## Book information

**Authors:** Marco Congia / Vera Bausch  
**Title:** Faszien – Behandlungsoptionen und Ernährung  
**Subtitle:** Mit 25 leckeren Rezepten

#### Short text:

Was sind Faszien eigentlich? Wie sind sie aufgebaut? Wie funktionieren sie? Welche Bedeutung haben Faszien für den menschlichen Organismus? Und welche Rolle spielt die Ernährung für ein gesundes Faszien-system? Wer Antworten auf diese Fragen sucht, wird in diesem Buch einen reichhaltigen Fundus an Erklärungen und praktischen Tipps finden.

Anschaulich gehen der Autor und die Autorin des Buches dabei nicht nur auf die unterschiedlichen therapeutischen Behandlungsmethoden, sondern zugleich auf die neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse für gesunde Faszien ein. Ein besonderer Aspekt an diesem Buch ist sein ganzheitlicher Ansatz. Während viele Publikationen zum Thema Faszien sich nur einem einzigen Themenschwerpunkt widmen, bietet das vorliegende Buch den entscheidenden Vorteil, eine Verbindung zwischen Physiotherapie und Ernährungswissenschaft herzustellen und die Kompetenzen somit zu bündeln. Durch diese Gesamtschau werden der Autor und die die Autorin dem komplexen System unserer Faszien wirklich gerecht.

Als besonderes Extra bietet das Buch praktische und zudem leckere Rezepte zur Förderung der Faziengesundheit. Die Rezepte sind leicht nachzukochen und greifen auf einfach zu beschaffende Zutaten zurück. Ergänzt werden sie durch ausführliche Informationen, was die jeweils verwendeten Lebensmittel für die Faszien so wertvoll macht.

**Categories:** Physiotherapy, Sports Medicine